

## 研修員報告〈卓球 河野 正和〉



平成15年度・短期派遣（卓球）



### I. 研修題目

イギリス国内クラブでのコーチング及び運営システム・国際環境の研修

### II. 研修期間

平成15年9月23日～平成16年9月29日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

イングランドミドルズブラ市、オーメズビー卓球クラブ

#### (2) 受入関係者

オーメズビー卓球クラブ会長 アラン・ランソン氏（前イングランド卓球協会々長）

住所：Conifers Church Lane Ormesby Middlesbrough Cleveland England

#### (3) 研修日程

- ①通常研修 毎週月曜日～金曜日クラブでの研修
- ②特別研修 ・各種国内試合同行（週末）  
・イングランドジュニア合宿参加  
・各種国際試合参加

### IV. 研修概要

#### (1) 研修の細目

- ①オーメズビー卓球クラブでの指導法の研修
- ②各種国内試合に同行しアドバイス等の勉強
- ③各種国際試合に参加しトップレベルの卓球を研修する
- ④クラブ運営を学ぶ

#### (2) 研修方法

- ①毎日の練習に参加しクラブの子供たちを現地のコーチ達と共に指導するとともに、指導の補助をする
- ②ハイシーズン（9月～6月）になるとほとんどの週末が公式戦やオープン試合となっているので同行する  
またイングランドジュニアナショナルチームの強化合宿に参加する
- ③各種国際試合に同行する
- ④クラブの運営についてマネージャーに聞く

### (3) 研修報告

#### ① オーマスビー卓球クラブにおける研修について（オーマスビー卓球クラブ）

オーマスビー卓球クラブはイングランド北東部のミドルズブラ市にあります。クラブハウスはこの市の生涯学習センター内にある公共施設を利用させてもらっているが、卓球場はクラブ専用で10台の卓球台を置くことができる立派な施設である。

このクラブのメンバーは年齢制限のない、卓球を楽しんでプレーする一般のメンバーと選手コース及び初心者コースの3つに分かれている。日本のスイミングクラブとよく似た感じである。

選手コースと初心者コースにはそれぞれ2・3名のコーチがついていた。

私は主に選手コースのキャロルという女性の主任コーチについて研修させてもらった。キャロルは約30年前のイングランドチャンピオンで、イングランドナショナルチームの12歳以下のコーチも務めている。熱心な指導には定評があるようで、他のクラブの選手たちが時々彼女の指導を受けに来ることがあった。

選手コースには11歳から22歳の選手12名が所属し、この中からオーマスビー代表が決定され国内リーグトップのプレミアリーグに出場する。オーマスビーは昨年このプレミアリーグに復帰したところで、今シーズンは特に練習に気合が入っているようであった。

このクラブの特徴は、レギュラー選手6名のうち2名が15歳以下の選手で若い選手主体のチームであることや、外国人選手やリースした選手がいないこと、自ら育てた選手だけでチームを組んでいることである。なかでも、14歳のポールという選手は欧州カデットチャンピオンであり18歳以下のイングランドジュニアチャンピオンでもある。また、15歳のダニーという選手はイングランドカデット3位の選手で若い選手がこのチームの自慢でもあるようであった。

私はこの2名を中心に指導の勉強をさせていただいた。

練習は月曜日～木曜日の午後5時30分～9時、金曜は試合への移動日、土・日曜日が公式戦や各都市のオープン大会への参加であった。

#### (実際の練習)

練習の内容は主任コーチであるキャロルがすべて決めていた。ナショナル





ポール・右端の選手



ダニー・左端の選手

チームのコーチの一員である彼女は、ナショナルチームジュニアのコーチである中国人コーチ（ジャー・イー）と相談の上、内容を決めているようであった。イングランドの将来を担う二人のホープを抱えるこのクラブは、練習内容もイングランドナショナルチームとほとんど同じ内容であり、よく考えられたいい練習をさせているように思った。各技術については次のように感じた。

#### サーブ

2003年にルールが大きく変わり、レシーバーにインパクト時のラケット面を見せなくてはいけなくなったため、練習時での注意点が大きく変わった。従来はフリーハンドでインパクト時を隠し、変化をわからなくすることが一番重要なポイントであったため、フォアハンドサーブが主流であったが、現在ではフォアハンドサーブだけでなくバックハンドサーブの練習を取り入れるようになっている。

イングランドの選手を見ているとラリーを重要と考えているため、サーブ練習の時間が少なく高度なサーブの技術を持った選手が少ないように見受けられるが、ジュニアナショナルチームの練習では中国人コーチの指導により、多くの練習時間を割いているように感じた。

特に指導するポイントは、回転量、コース、スピードといったことはもちろんであるが、3球目に結びつける戻りの早さを追求させるため、戻り方を入念に指導している。これは、新ルールにより少しレシーバー側が有利になったため、いいレシーブをされる機会が増え3球目攻撃ができなかったり、甘くなったりすることを考えている結果だと考える。サーブを出した後の足のつき方、構え方によりかなりの差が付き攻撃できるチャンスが増えるものと思われる。

#### レシーブ

レシーブの基本はまず相手が出してくるいろいろな種類のサーブに対し、3球目攻撃をされないように返球することが基本となってくる。その考え方は、短い下回転サーブ・ストップ及び長いツッツキ・短いノー回転サーブ・フリック及び長いツツ



ツキということが基本でありもしこの短いサーブのツーバウンド目が台から出るようであれば、ドライブを仕掛けていくことが重要であると指導している。長いサーブに対しても同じである。

即ち相手よりも一本でも早い段階でドライブ攻撃をしようということであると思う。しかし、すべてのレシーブが完全に行われるということはないので、4球目の攻撃だけでなく守備（ブロック）の練習も取り入れている。これは日本の卓球では攻撃のほとんどがフォアハンドからであるのに対し欧州の卓球は両ハンド攻撃型が主流であり、どこからでも攻撃されるために、守備の練習が大変重要なことであるということが考えられる。練習方法については、後のシステム練習のところで触れたいと思う。

#### フォアハンド攻撃

フォアハンドはそのほとんどがドライブ攻撃ということであり、低いボールをいかにしてフォアハンドスマッシュに結びつけるかということには考えていない。それは、両ハンドドライブ攻撃をする場合、ある程度卓球台から離れていなければならず、日本人の多くが取り入れている、バックハンドのプッシュ系プレーとの違いであると考えられる。したがって、フォアハンドの練習もドライブとブロックがほとんどでスマッシュはロビング打ちの時だけである。バックハンド攻撃バックハンドの技術も基本的にフォアハンドと同じで、いかにしてドライブ攻撃を仕掛けていくかということに重きが置かれている。したがって台上でプレーすることよりも、少し待って台から出たところをドライブ攻撃していこうと考えているようである。

#### 練習方法

練習方法は大きく分けて3つに分けられる。

- ・一球練習（システム練習）
- ・多球練習
- ・ゲーム練習
- ・体力トレーニング

上記4種類を日々、割合を変えながら行っている。

#### 主な一球練習（システム練習）

##### A. フォアハンドドライブ対ブロック

##### ①フォア・バック側ともに3分の2若しくは4分の3の範囲からの攻撃練習

- ・左右1本ずつと2本ずつ、及びランダムの返球に対しドライブ攻撃をする

##### ☆返球

ア. フォアハンド側からは相手のバックとフォア側、バックハンド側からは相手のバック側のみ

イ. フォアハンド側から1本ずつフォアとバックに返球

ウ. バックハンド側から1本ずつバックとミドルに返球する

エ. フォアハンド側から2本ずつフォアとバックに返球する



- B. バックハンドドライブ対ブロック
- ①バック側半面に返球されたボールをドライブ攻撃する
    - ・左右1本ずつと2本ずつ、及びランダムに返球に対しドライブ攻撃をする
  - ☆返球
    - ア. すべてバック側に返球する
    - イ. 1本ずつバックとフォアに返球する
- C. フォアハンド・バックハンドドライブ対ブロック
- ①フォアハンド・バックハンド側1本ずつの返球に対してドライブ攻撃
  - ②フォアハンド・バックハンド側2本ずつの返球に対してドライブ攻撃
  - ③フォアハンド側1本、バックハンド側2本ずつ返球されたボールに対しバックハンド側に返球されたボールを1回ずつフォアハンドとバックハンドドライブで攻撃する
  - ☆返球
    - ア. すべてバック側に返球する
    - イ. 1本ずつバックとフォアに返球する
    - ウ. 1本ずつバックとミドルに返球する
- D. フリーコースに返球されたボールをフォアハンド・バックハンドドライブ攻撃する
- ☆返球
    - ア. すべてバック側に返球する
    - イ. 1本ずつバックとフォアに返球する
    - ウ. 1本ずつバックとミドルに返球する
- E. 上記のシステム練習をすべてサーブから行ったりレシーブから行ったりし、より実践に近づけたシステムで行う

#### 主な多球練習

多球練習は実施する相手により、大きくその目的や方法を変えている。配球するボールのコースやスピード、回転の難易度を自在にあやつり、選手のすべての能力のひとつ上の段階にチャレンジさせるかのように行われていた。その配球は大きくわけて3つあった。

1. 1本・2本ずつ規則的にボールを配球する
2. コース・回転ともにすべてランダムに配球する
3. サーブやレシーブから1と2を行う

上記の1～3を性別、年齢、レベル等に応じて1回の配球数をかえてほとんど毎日実施されていた。

この多球練習をより効果的に実施できるかが、コーチの腕の見せ所であることは世界共通であるようだ。

イングランドナショナルチームの中国人コーチの一人は、より実践に近い配球ができ、近くで勉強することができ、よかったと思う。

ゲーム練習

ほとんど毎日30分程度のゲームを行う。ラブオールからであったり、5オールから行ったりする。

レベルに応じてリーグ戦やトーナメント、エレベーターゲームを実施していた。私が提案したサーブ3球・5球までのゲームも好評で、1週間に1度は取り入れてくれるようになった。日本と違い幅の広い年齢層の選手同士が日々ゲームを行えるところに、よさを感じた。

体力トレーニング

オンシーズン（9月～6月）とオフシーズン（7・8月）で内容はあまり変わらないが、実施する頻度を変えて行っていた。オンシーズンは週3回程度・オフシーズンは週4～5回程度であった。

クラブ、ナショナルチームともに器具を用いたトレーニングよりも、ダッシュやラダー系のトレーニングを中心に実施されていた。また、中国人コーチの影響だと思うが、ジュニアナショナルチームに所属する選手は、縄跳びを義務付けられていて、クラブでの練習の後、2重とびを10分程度行っていた。

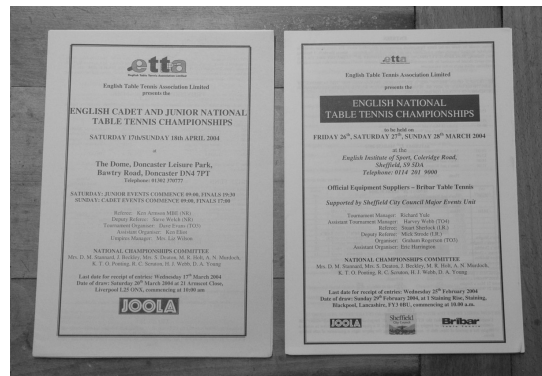
縄跳びは、去る3月に上海に研修に行った時にも、華東理工大学クラブの選手たちが週3回は行っていた。

跳力だけでなく卓球に重要な手首の強化にもつながり、大変効果があると思われた。

②各種国内試合に同行して

2003年10月以降月平均2回のペースで各種国内大会に同行させてもらった。イングランドの試合はブリティッシュリーグや英国選手権といわれる公式戦のほか、各地方で行っているオープン大会があった。中でもコンピューターランキングに反映される試合が特に重要な試合で、アンダー13からベテランといわれるカテゴリーまでランキングが発表されるため、ほとんどの選手が休まずに参加していた。

選手はこのランキングを常に気に留めており、ランキングの上下に一喜一憂していた。協会が行うジュニアやカデットの強化合宿選考もこのランキングに基づいて選考することが多いようであった。



写真は公式戦の試合要項

試合に同行したおりににはコートの後ろでベンチワークを学ぼうと、コーチの横に必ず座るように心がけていたが、なかなか話すスピードについていけず難しいものを感じた。また選手にアドバイスする際、技術的なことは簡単な英語で話すことができるが、精神面のアドバイスはかなり難しく、語学力のなさを痛感することが多かった。しかし、卓球の専門用語を覚えるためには非常に役に立った。国際試合に参加した際、各国のコーチとの会話が以前よりスムーズにできるようになったことは、大きな前進だと感じた。

3ヶ月ごとに協会から発表されるランキング表

### ③国際試合に同行して

イングランドでの研修中に世界ジュニア卓球選手権・ワールドジュニアサーキットファイナル・アジアジュニア卓球選手権のほかドイツでの強化合宿や中国での強化合宿、全日本・インターハイなどの国内試合に同行または視察に出向いた。

現代の卓球は、用具の開発やルールの改正に伴い、かなり攻撃的な卓球スタイルでなければ、上位に食い込むことは不可能だと感じる事が多かった。

以前のようにフォアハンド攻撃主体といったスタイルではバックを攻撃されることが多く、卓球スタイルの変換が日本人には大変重要だと痛感した。

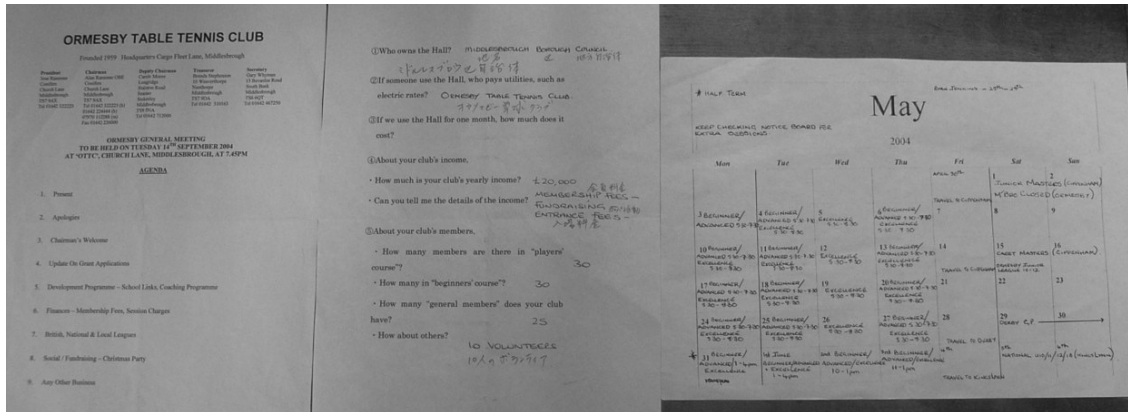
やはり、フォアハンドとバックハンドが同等な攻撃力を身につけていなければこれからの世界で戦っていけないと思う。初心者ころから両ハンドを同等に鍛えていく必要があり、全面性ということを再認識しなければいけないだろう。

また、オリンピック競技のひとつとして卓球が認められ15年以上になる。

各国は年々ジュニア選手への強化を重要視していると思われ、日本の強化も若手を大切に強化していくことが重要であると感じるとともに、自分自身の責任の重さを痛感させられた。



世界ジュニア卓球選手権・サンチアゴ 第2位の日本女子チーム



クラブの案内と内容、毎月発表されるクラブの予定表

④ クラブのマネージメントについて

クラブ運営は卓球場自体がミドルズブラ市の持ち物であり、管理も市が行っている。そのためクラブも公共性を帯びており、指導者も全員がボランティアである。基本的にメンバーにならなければプレーすることはできず、約100名のメンバーが登録されていた。

プレーを楽しむ一般のメンバーは週2回、ビギナーコースの子供たちは週3回、選手コースのメンバーは週4・5回の練習であった。地方都市ということもあるが練習には全員が親の送り迎えで参加していた。試合への参加費用等を考えても親の負担はかなりなもので、ある程度裕福な家庭でなければできないのではないかと感じた。

また、スポンサーをつけてプロフェッショナルなドイツのクラブともかなり違いを感じた。

(4) 研修結果の活用計画 (研修を終えて)

私はジュニアナショナルチーム・男子監督を3年前から引き受けさせておりました。幾度となく国際試合に参加し常に感じていたことは、一度は海外の卓球界に飛び込みたいということでしたが、高校教員という職を持ち家族を持っているとそれは不可能に近いと諦めざるを得ませんでした。しかし、貴委員会・日本卓球協会・学校関係者の方々のお力で47歳という異例の年齢で1年間の研修をさせていただいたことに感謝するばかりです。

1年間の研修を終えた今、やはり英会話が少し上達したように感じます。国際試合



クラブの掲示板



で戸惑うことも少なくなりましたし、選手の引率にも自信が持てるようになりました。実際のコーチングにもかなりよい影響があるように思います。

各国のコーチとも以前よりは飛躍的に接近できるようになったこともこの研修の成果だと思います。

今後引き続きジュニアの監督をさせていただきますが、この経験を生かし少しでもメダルの数が増えるように努力するとともに、新しい技術や指導法の普及に少しでも役に立ちたいと思います。

最後に、引き受けていただいた前英国卓球協会々長、アラン・ランソン氏、日々面倒を見ていただいた主任コーチ、キャロル・ムーアさん、オーメスビー卓球クラブのメンバーに感謝いたします。

#### (5) その他

今後派遣される研修員の皆さんへ

役に立ったこと

- ・インターネット（赴任後できるだけ早く住居にその環境を整えることと利用する知識を身につけていくと便利です）
- ・日本の銀行のカードを国際カードにすること（いつでも自分の口座から現地の通貨を引き落とすことができます）

